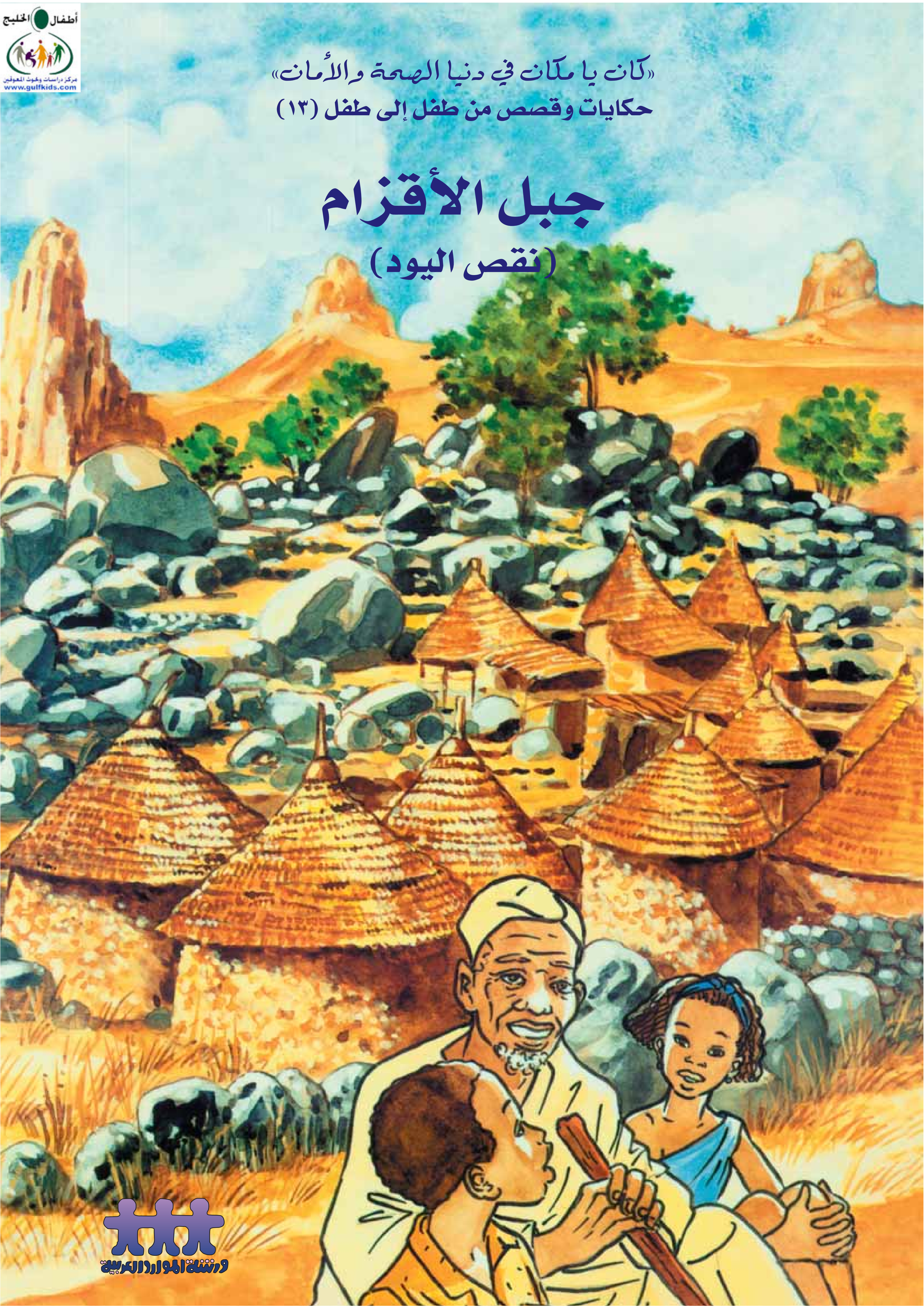
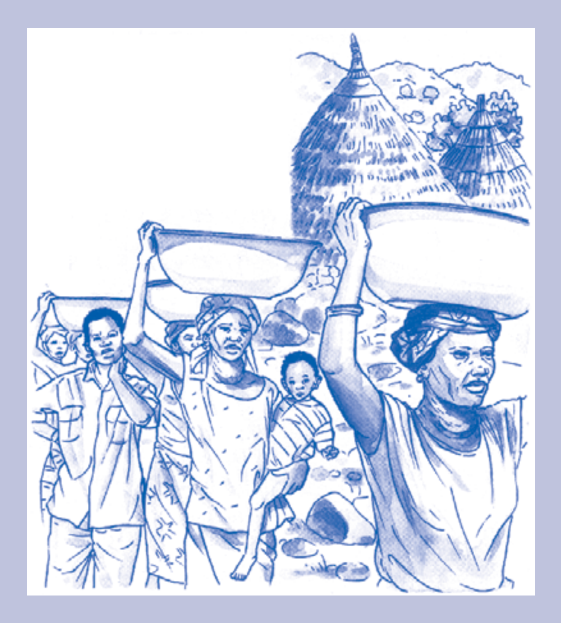


«كان يا مكان في دنيا الصحة والأمان»

حكايات وقصص من طفل إلى طفل (١٣)

جبل الأقزام

(نقص اليود)



الحكواتي، بابا فودا، يقص علينا قصة هذه القرية البعيدة، الواقعة على سفح جبل الأقزام حيث مارس مهنة التعليم سنيناً. يحدثنا عن سكانها غريبي الأطوار الصامتين والمصابين بإعاقات، والرازحين تحت نير طاغيةٍ قاسٍ. ويحكي لنا حكاية الحيلة التي اعتمدها صديقه مونْغو لإيقاظهم من سباتهم الخطير...

راجعوا أيضاً الأنشطة في نهاية القصة.

حكايات وقصص من طفل إلى طفل

١– مغامرات موسى في النهر (نافد): مخاطر المياه القذرة والمياه الراكدة
٢– أخي الصغير يمشي: طفل يعلم أخاه ويساهم في نموه
٣– الشجعان الثلاثة: ثلاثة أطفال معوقين يساعدهم أصدقاؤهم على التكيف
٤– هزيمة العصابة (نافد): دور التطعيم في حماية الأطفال من الأمراض والموت
٥– المرشدة نور (نافد): مخاطر الالتهاب الرئوي والحمى
٦– شراب الحياة: قصة عن الإسهال والجفاف ودور الشراب البسيط في الحماية منهما
٧– الغيلان الخمسة: خطر الذباب
٨– حارس المرمى: أهمية الغذاء الجيد
٩– الملك العجوز وخطيبة ابنه الصغيرة: تغذية الرضّع
١٠– فاتن لم تعد حزينة: اللقاحات
١١– انتقام الأرنب: نظافة الآبار
١٢– متاعب الست سرحانة: التربية الجنسية
١٣– جبل الأقزام: نقص اليود
١٤– أبطال الكوليرا: دور الأطفال في مواجهة الكوليرا
١٥– العائلة هاها: الحوادث المنزلية
١٦– الشاب والتنين: الديدان الطفيلية
١٧– العم جميل والصغيرة رانية: حماية الأطفال
١٨– "يسقط السوس": رعاية الأسنان
١٩– سارة الذكية: الاسهال والجفاف
٢٠– هجوم: بناء الصحة والمحافظة عليها
٢١– الشعر الأحمر المستعار: القمل
٢٢– عادات سيئة: حكاية طاهر
٢٣– الضبع وعينا الدجاجة: الفيتامين أ
٢٤– حمّى الأسد: ضربة الشمس

Arab Resource Collective, 2007. tel.: (+9611) 742075
E-mail: arcleb@mawared.org, www.mawared.org

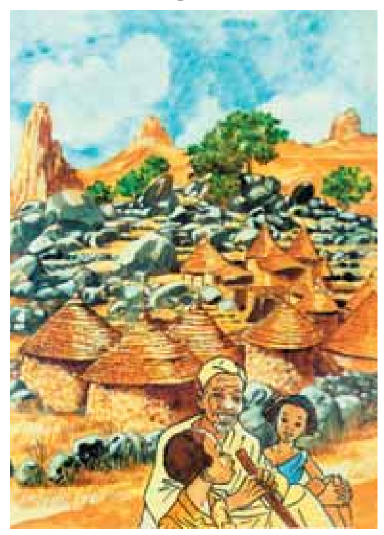
«كان يا مكان في دنيا الصحة والأمان»

حكايات وقصص من طفل إلى طفل (١٣)

جبل الأقزام

(نقص اليود)

مع معلومات تربوية للأهل والمعلمين
والعاملين الصحيين وحكاية للتمثيل
أو مسرح الدمى



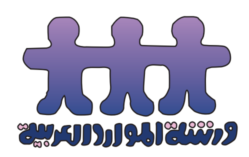
الكاتبة: د. إيفون موران

الرسوم: إيزابيل كالان

ترجمة: د. غاندي المهتار

فريق عمل الطبقة العربية: غانم بيبي، دوللي جعلوك، هبة القاضي

التنفيذ الفني: عمر حرقوص



ورشة الموارد العربية، ٢٠٠٧، يمكن تنزيل النص عن الموقع: www.mawared.org
Arab Resource Collective, 2007. tel.: (+9611) 742075
E-mail: arcleb@mawared.org, www.mawared.org

• جبل الأقزام: عن نقص اليود
• الطبعة العربية الأولى، ٢٠٠٧
• الناشر: ورشة الموارد العربية، ص.ب. ٥٩١٦-١٣ (شوران)
بيروت – لبنان، الهاتف: ٧٤٢٠٧٥ (٩٦١١+) الفاكس: ٧٤٢٠٧٧ (٩٦١١+)
البريد الالكتروني: arcleb@mawared.org الموقع: www.mawared.org

• **القصة الأصلية:**

• **La montagne des nains : La carence en iode, by Dr. Yvon Moren, EDICEF 1995**
Published in Arabic by the Arab Resource Collective, ARC
P.O.Box: 13-5916, Tel: (+9611) 742075, Fax: (+9611) 742077
Email: arcleb@mawared.org, Website: www.mawared.org

• **حكايات وقصص «من طفل إلى طفل»**

تم تطوير سلسلة حكايات وقصص «من طفل إلى طفل» من أجل تشجيع تلامذة المدارس الابتدائية على الاهتمام بصحتهم وصحة الأطفال الآخرين. وضع أساس كل قصة من القصص تربوي مجرّب وراجعها فريق من الأطباء والمتخصصين.

يمكن استخدام هذه القصص في مناهج تدريس مبادئ العلوم والبيئة، والصحة المنزلية والمدرسية، والتدبير المنزلي وبرامج المجتمع.

• **من طفل إلى طفل:**

يشجّع نهج «من طفل إلى طفل» الأطفال والشباب ويمكّنهم من تعزيز صحتهم وصحة الآخرين من حولهم. المشاركة في أنشطة من طفل إلى طفل تنمّي شخصية الأطفال من النواحي الاجتماعية والعاطفية والأخلاقية والفكرية. نهج من طفل إلى طفل عملية تربوية تربط بين تعلّم الأطفال وبين المبادرة العملية لتعزيز الصحة والرفاه والتنمية لأنفسهم، ولأهلهم ومجتمعاتهم.

يوفر نهج من طفل إلى طفل طريقة عملية تمكّن من تطبيق حقوق الأطفال تطبيقًا فعالاً. «نحن نؤمن بحق الطفل ومسؤوليته في المشاركة وفي الصحة والتعليم كما بحقه في اللعب والترفيه».

• **ورشة الموارد العربية:**

ورشة الموارد العربية مؤسسة عربية مستقلة لا تتوخى الربح التجاري، هدفها إعداد ونشر وتوزيع المواد التعليمية اللازمة في مشاريع الرعاية الصحية والتربية وتنمية المجتمع والموارد البشرية، وتطوير التواصل بين العاملين في هذه الميادين في البلدان العربية.

أطلب أيضاً:
«كيف تستعمل قصص من طفل إلى طفل» من ورشة الموارد العربية www.mawared.org



بابا فودا حكواتي رائعٌ، سيّد الكلام من غير منافس. لكنه بالنسبة إلينا معلّمنا العجوز الذي عاد الينا، أبيض اللحية، يُعلِّم أطفالَ قريتنا أسسَ المعرفة والقليلَ من الحكمة ليقود أولى خطاهم في الحياة، بعد أن أمضى السنين الطويلة في أراضي الشمال العالية، مدرّسًا ومربّيًا.



لم يكن القمر في طورِه الأخير قد ارتفع في السماء عندما توقَّفَ المسنّونُ عن تدخين غلايينهم.

ابتدأ بابا فودا الكلام، وهذا ما رواه لنا:

"لقد حدث هذا منذ زمن بعيد جدًا. كنت قد أنهيت لتوّي دراستي عندما وصلني، مع بدايةِ موسمٍ الأمطار، كتابُ تعييني في منصبٍ تربوي بأعالي جبال الشمال.



كانت الطرقات مبللةً والأنهار عاليةَ المنسوبِ سريعةَ الجريان. أما أمي فقد اجتهدت لتُخفي قلقها من رؤيتي، وأنا شابٌ بعدُ، ذاهباً إلى مكان بعيد، إلى منطقة خطيرة يدعوها الجميع "جبل الأقزام". كان سفري عبر مرج من الأدغالِ المتناثرة المغمورة بالماء، قليلَ الصعوبات. وبعد أيام منٍ المسير، وقدَ حلّ الليل وغطى سواده الوديان، تمكنتُ من الوصول إلى مكان مشرف على قرية جبليةٍ بيوتها أكواخ ذات سقوف من القش تشبه خليةً نحلٍ عظيمةً.

يقع الكوخ الذي سقفه من الصفيح، والذي هو مدرستي، على أرضٍ منخفضة. وصلت إلى مكان قريبٍ منه حيث كانت تنتظرني مغامرة غريبة. قفزت بسهولةٍ بين الجلول، فأشار الِيّ الفلاحون وهم ينظفون الحيطان الحجرية من جذور نبات المنيهوت ملوّحين سلاماً وإشارةً الى الكوخِ الكبيرِ، مسكن الزعيم.



استقبلني هذا الزعيم بتعالٍ. وقد كان عملاقاً يصل طولُهُ إلى قرابة المترين، حتى ظهر خدمه - الذين يستعبدهم روحاً وجسداً - صغاراً أمامه. رحبّ بي، لكني قرأتُ في عينيه القاسيتين علامات الحذر والقليل من التعاطف. حلّ الليل فجأةً فساهم في تقصير زيارتي هذه.

ما أن أنارت الشمسُ قمة الجبل في الصباح التالي حتّى شَرعتُ أجولُ في القرية. كان ثمة مفاجأة بانتظاري.

في هذه الساعة الصباحية المبكرة، من عادةِ القرى الأفريقية أن تدبّ فيها الحياة، أما هذه القرية فبدا لي انها ما تزال تغطُّ في نومِها.

السكون الغريب خيّم على الأزقّة.

ثمة أمرٌ آخر أثار دهشتي: فأعناق النساء، الصامتات اللواتي التقيتهن، متورّمة بفعل تورّم الغدة الدرقية. ما كان هذا التضخّم ظاهراً جلياً في الشابات فيما كان يتدلى من أعناق المسنات على صدورهن مثل يقطين بشع جداً.

في الطريق، اقترب مني الأطفال ولحقوا بي. حين وصلت إلى السبيل المؤدي إلى المدرسة، كانت حلقةٌ منهم قد أحاطت بي.



وما أن استدرتُ نحوهم أودُّ صرفَهم حتى تنبّهتُ، مذعوراً، إلى أن تلامذتي هؤلاء الطائفين حولي أشخاصٌ غريبو الشكل، قاماتهم مضغوطة وقصيرة، مصابون بإعاقات، برؤوس كبيرة تظهر عليها سمات غريبة. كان هؤلاء أقزاماً انتصبوا أمامي، أقزاماً كثيرين، متأخرين عقلياً لسوء حظهم. أدركت حينها أنهم السبب في إطلاق اسمهم على الجبل الذي نقف على سفحه. أذهلني الأمر فوقفت مشدوهاً.

افتتاحُ العام الدراسي جاءني بخيبات أملٍ أخرى. كان تلامذتي، ذكوراً وإناثاً، يُصغون إليّ دون حراك أثناء شرح الدروس. لكنّ هذه السَّكينة المطبقة أقلقتني سريعاً، إذْ ما نجحتُ في إخفاء الصعوباتِ التي يجدها التلا٠ميذِ في متابعة الشرحِ وفي التعبير. كنت أعرف أن معاقبتهم لن تجدي نفعًا. فهؤلاء الأَولاد ما كانوا استيقظوا بعدُ، وكنت أجهلُ السبب.



أما البالغون فبدوا لي أغبياء، وقد سلّموا القيادةَ لزعيمِ القرية الذي يتحكمّ بهم الحاكمُ الأوحد.

ذات صباح، فاجأني الزعيم الطاغية بزيارتي في المدرسة. كان لقاؤنا قصيراً جداً، أثرت خلاله المسائل التي تزعجني كالتأخر الدراسي عند الأطفال، والخمول في الراشدين، وارتفاع عدد المعوّقين. أجابني بصلافة : "إن الفأر لا يرضع من أثداء الخنزيرة".

كانت هذه دعوة واضحة وجهها إليّ كي لا أتدخل في أمور لا تعنيني. لكن هذا التهديد ما أخافني، بل ثبّت شكوكي واستثار حشريتي: ثمة سرٌّ مدفون في هذه القرية النائمة على سفح الجبل. ولكي أحصّل، بالرشوة، ما يدلّني إلى الحقيقة، كان عليّ انتظار لقاء مانْغالا.

هربا من الوحدة الثقيلة التي تجثم على صدري، كنت أنتهز فرصة العطلة، أيِّ عطلة، كي أفرّ من القرية وأركض بين الصخور وسياجات الشوك، مجتازاً طرق القطعان. في إحدى هذه الرحلات التقيت رجلاً مسنًا ذا لحيةٍ رماديةٍ صغيرةٍ يُدعى مانْغالا.



أصل هذا الشيخ من القرية الواقعة في الجانب الآخر من الوادي، وهو عالمٌ بقصة جبل الأقزام.

"قبل أكثر من مئة عام، وصل غزاةٌ فاتحون، سعوا جاهدين إلى احتلال هذه المنطقة فقاوَمتْهم وصدَّتْهم. وحدها قريتُك بقيت تحت نيْرهم، فحكمها حاكمٌ من نسلِ هؤلاء الغزاة، فاستغلَّ الناس وفرض عليهم طغيانه، مثلهُ في ذلك مثلُ والده وجدّه، ومنعهم من التجارة مع القرى المجاورة.

كما منعهم من المشاركة في قافلة الملح التي، منذ زمان طويل بحسب ذاكرة النّاس، كانت تصعد في كل موسمٍ جافٍ حتى البحيرة المالحة الكبيرة في شمال البلد.
وأضاف الشيخُ هذا: إن المصائب كما تعلمُ لا تأتي وَحْدَها، فبعد خسارتهم أراضيهم وحرّيتهم، وجدوا البلايا تنهال عليهم، البليّة بعد الأخرى. مرضت النساء في البداية، فتضخمت غددهن الدرقية وأمسَت أعناقُهنّ قبيحةً. وبعد ذلك، أخذن يفقدن أطفالهن فور ولادتهم.



ثم كان دور الأطفال ليصابوا بمرض مجهول يُحوّل المئات منهم اليوم أقزاماً مُعوقين تراهم يتسكّعون في الأزقّة، وتجعل من آخرين صمّاً وبُكماً."
قاطعتُ كلام الشيخ الجليل: "هل من تفسير لكل هذا؟" أجاب: "ليس للأفعى من أقدام لكن اللّه يقدّرها على المشي. لا بدّ من سبب لهذه البلايا. لك أن تجده!"

في أول عطلة صيفية، عبرتُ الساحة المنحدرةَ المؤديةَ إلى ما يُعتبر العاصمةُ، آملاً أن التقي هناك صديقَ طفولة يشغلُ منذ زمان طويلٍ مَنصباً في مديريةِ الصحةِ العامّة في المنطقة، يُدعى مونْغو. ومونغو هذا كان ذكياً، قصير القامة، يخفي تحت سماته البسيطة معرفةً وطيدةً بعمله وبالناس، لطالما فاجأتني.

استمعَ الّي صامتاً، ثم أبلغني برأيه بعد لحظات.



ما رأى مونغو في الأمر لغزاً. فالمشكلات التّي شغلتني، من انتفاخ أعناق النساء، وتخلّف الأطفال المدرسيّ وخمول القرويين، إلى وجود هؤلاء الأقزام المتخلفين عقلياً وارتفاع نسبة وفاة المواليد الجدد، كل هذه المشكلات ناجمةٌ من سببٍ واحدٍ وحيد: غياب مادة كيميائية من الغذاء، تكون في العادة موجودةً بكميات قليلة، هي اليُود.

حين يغيب اليود، تسُوءُ الحال.



ما كنتُ أعرف من هذا اليود إلا صبغته المستخدمة لدهن الجروح التي يُصاب بها الأطفال. تابع مونغو كلامه غير عابىء بعينيّ المفتوحتين ذهولاً: "في مناطقنا الجبلية التي تغسلها الأمطارُ الموسمية، أرضُنا فقيرةٌ باليود، وبالتالي تفتقر المزروعات إلى هذه المادة. لحسن الحظ، تستهلك الشعوب المحلية ملحاً غنياً باليود تستقدمه من بحيرةٍ مالحةٍ كبيرة، وهذا ما أبعدهم من الأمراض لقرونٍ عديدة."

لقد اتضح الأمر الآن: سببُ البليّةِ التي حلّت على جبل الأقزام كامنٌ في عائلة الزعماء التي تحكم القرية بيدٍ من حديد، وتمنع أهلها من الانضمام إلى قافلة الملح، وبالتالي تحرمهم من هذا اليود الضروري لصحّة الجميع.

في اليوم التالي، التقيتُ الزعيم. وجدته جالساً على عرشه وقد زيّنه بأنياب الأفيال العاجية. أظهر لي انه لا يفهم شيئاً من قصص اليود والملح الذي يحتوي على هذا اليود التي أخبرته عنها، لكني قرأت في عينيه أنه يُخفي ما لا يُعلن.

"لقد انحرف هؤلاء القوم في حياتهم، وقد حلَّ عليهم الغضب والعقاب!" هذا ما قاله. وليس لي، أنا المدرّس المتواضع، أن أعاكس المقدّر.



ما أراد الاستماع إلى كلامي عن إعادة العمل بقوافل الملح وإرسالها ثانيةً نحو الشمال. قال: "السماء تبعد الذباب عن الحيوانات التي لم يُخلق لها ذيلٌ. " إنها تسهر على راحة المخلوقات، ويجب الانصياع لمشيئتها.

وأثناء تشييعي إلى باب كوخه، أسرّ إليّ هذا الظالم عديم الرحمة بمكنونات صدره.

"إن حرثَ أرضي وحراسة قطعاني لا تحتاج إلى فلاحين أذكياء يحيكون ضدي المؤامرات، لا اليوم أو غداً. بل أحتاجُ إلى فلاحين مطيعين. وهكذا، يُناسبني هؤلاء الأغبياء الحمقى، ولو كان ذلك بسبب نقص اليود!"

أحسست بالذل بسبب عجزي أمامه. وبعد يومين سرتُ إلى العاصمة. لم يستغرب مونغو قسوة هذا الطاغية ولا رفضه العودة إلى قافلة الملح. ارتَسَمت ابتسامةٌ دقيقة على شفتيه، وشرع يصغي إليّ بصبرٍ من غير أن يتأثر بسلوكي. كان في رأسه فكرةٌ صغيرة، مخططٌ سيسمح لنا التصدي لإرادة الزعيم الشريرة. قال لي: "يا أخي، ثمة طريقان لتأمين اليود لشعب بحاجة إليه. الأول تعرفه، إنه الملح المُيوَّد المستخدم في الطهي، المحتوي على اليود. الثاني، الزيت الميوَّد وله مفعول الملح نفسُه. إلا أن قطرةً كبيرةً من هذا الزيت في كبسولة تؤمّن، لكل فرد، مخزوناً من اليود كافياً لسنة كاملة. لدينا في مديرية الصحة ما يكفي لاستهلاك القرية كلها".

صحتُ: "لن يرضى الزعيم أبداً بهذا الحل".

أجابني مونغو: "سنرى". وأضاف وهو يدفعني بلطف خارج مكتبه: "إطمئن. لن نمسك بالسكين من شفرتها!..."

ما عدت التقيت مونغو الا بعد أن جففَ المناخ الدافئ الأزقةَ والساحات. ذات صباح في منتصف الخريف، دُقَّت الطبولُ داعيةً أهل البلدة للاجتماعٍ في الساحة العامة، فصرفتُ تلاميذي وتبعتهم. من بعيد ميّزت سيارة مديرية الخدمات الصحية وقد أحاط بها الناس.

تمكنت من رؤية القميص النظيف الذي يرتديه مونغو، وقد وقف وظهره إلى كوخ ذي سقف طويل مدبّب، تحلّق حوله زملاؤه وبدا قبالته زعيم القَرية ملتفًّا بعباءته الواسعة وكأنه يوافقُ ببطء محسوبٍ على مقترحات مونغو. دامت ثرثرة الجموع طويلاً.



أخيراً، أمر الطاغية بالصمت وأسكَتَ الجميع، ثم رحَّب بضيوفه ليسلِّم الكلام بعد ذلك إلى أبرزهم.
صعد مونغو فوق منصة صغيرة وطلب من كلِّ الأطفال والنساء التقدّمَ إليه. فثمة دواء سيقدم إليهم علاجاً لمرض ما سمعتُ به من قبل: إنه الكُساح! من أين جاء مونغو بهذا المَرض؟ ما الذي يربطه بنقص اليود؟
فكما الجميع، كنت قد استخدمتُ كلمة الكساح لوصف صبيّ أو دجاجة هزيلين، لا أكثر ولا أقل. استخدم مونغو المصطلح مراراً، أي إنه كان يقصد أن يكرّره. لكنني فيما بعد فهمت أن مسألة الكساح هذه قصة من بنات أفكاره، حيلة حربٍ لخداع عدونا والتخفيف من شكوكه.
أكد لي مونغو لاحقاً ان زعيم القرية ما قبل بهذا الامر إلاَّ بعد أن اطمأن إلى أنَّ نتيجَتَهُ تصبُّ في صالحه، أي أنها تؤمن له يدًا عاملةً أقوى، أقلُّ كساحاً ومطيعةٌ في آن واحد.



في مدرستي، مرت السنوات، وفي كل عام يأتينا مونغو بزيت اليود ليقدمه إلى أهل القرية وليلاحظ نتائج عمله وحيلته.
ما عادت النساء يخسرن أطفالهنّ حال ولادتهم، وتراجع تورم الأعناق أو اختفى. تناقص عدد الأقزام الجدد، وصار عندي أحياناً تلاميذ كبار أعلمهم كيف يتمتعون بحيوية الشباب

في هذه الأثناء، ما كان زعيم القرية ليغفر لي تدخلي في أعماله. فسعى لدى السلطات حتى تمكّن من استبدالي بمعلم آخر. لم أرجع إلى تلك القرية إلا بعد حين، فما عرفَتُها. مِنَ الفجر، صارت القرية تضجُّ ضجيجَ خلية النحل في الشمس ويجتهد الرجال والنساء في الحقول.



لقد قامت ثورة بفضل الشباب فنفت الزعيم إلى الجانب الآخر من الجبل، حيث مات. أظهر القرويون، الذين استفادوا من الزيت الميوّد الذي قدمه مونغو، أظهروا ذهناً متَّقداً وقدرةً مدهشةً على الاعتياد على الوسائل الزراعية الحديثة، وَتركوا إنتاج المنيهوت المر الذي يزيد مشكلات نقص اليود سوءً.

لقد استبدلوه بالمنيهوت الحلو كما اعتمدوا التنويع في الزراعة.

عادت القافلة السنوية نحو البحيرة وعاد التبادل التجاري مع القرى المجاورة إلى سابق عهدها.

حتى اسم جبل الأقزام ما عاد يعني الكابوس في الذاكرة".

سكت بابا فودا ثم قاطع صمت الغابة الإفريقية بالخاتمة المعتادة: "كانت هذه كذبتي المسائية".

أربكتنا هذه الجملة الأخيرة للحظة.

فما كانت هذه الحكاية؟ نَسج الخيال؟ عرف بابا فودا ما يجول في خواطرنا فقال: "نعم كانت كذبةً، لكن كذبةٌ حقيقيةٌ!".

لقد اطمئن بالُنا، فالحقيقة في هذه الحكاية أقوى من الخيال.



تذكّروا

١. اليود أساسي لعملية نمو الجسم وتطور الدماغ في الأطفال.

٢. تضخم الغدة الدرقية هو نتيجةٌ لغذاء يفتقر إلى اليود.

٣. إن النقص الحاد في مادة اليود يؤدي أحياناً بالأطفال إلى التخلف العقلي والإعاقة الجسدية.

٤. إن الملح أو الزيت الغنيين باليود يكافحان المشكلات الناجمة عن نقص اليود.

٥. في المناطق الفقيرة باليود، يجب أن يستهلك الأطفال والنساء في عمر الحملِ، ملح الطعام الميوّد أو تناول كبسولة الزيت الميوّد مرّة كل عام.

ملاحظات تربوية

في الجزء الثاني من هذا الكتاب ملحق تربوي موجه خصيصاً للمرّبين، لكن هذه الملاحظات مفيدةٌ جداً للأهالي وللأطفال الكبار.

نكبةٌ يستهان بها

التورم الدرقي معروفٌ منذ زمن طويل، وهو شائعٌ جداً إذ يُصيب ٢٠٠مليون إنسان. لكنه ليس قاتلاً، ويُعتقدُ أنه محصورٌ في المناطق الجبلية. هناك أسبابٌ عديدةٌ للاستهانة بهذا المرض حتى من جانب المصابين به إذ إنهم لا يعتبرونه مشكلةً صحيّةً خطيرةً.

في الحقيقة، التورم الدرقي لا يقتصر على المناطق الجبلية، فهو يصيب المناطق الخفيضة أيضًا، وخصوصاً في القارة الأفريقية. فبحسب دراسة ميدانية جرت في العام ١٩٨١، تبيّن ان نصف عدد سكان جزيرة موجودة في وسط بحيرة كيفو، وتعدادها ٩٠٠٠ نسمة، مصابٌ بالتورم الدرقي. والتورم هذا ليس خطيراً بذاته بل الخطير جداً هو المشكلات الخَلقية التي تواكبه وترتبط به. فليس هو وحده الناتج من نقص اليود، بل هو الجزء الظاهر من المشكلة، تماماً كما الجزء الظاهر فوق الماء من جبل الثلج. ففي هذه الجزيرة في بحيرة كيفو، وإلى جانب ٤٥٠٠ مصاب بالتورم الدرقي، ثمة ٩٩ قزماً توقف نموهم العقلي والجسدي باكراً بسبب اقتصار اكتفائهم باليود على ما قبل ولادتهم وعلى أولى سنوات حياتهم.

هذا التخلف العقلي، لا يقف عند حدود بحيرة كيفو، بل يضرب في كل القارات. إذ قد يكون في العالم أكثر من ٣ ملايين إنسان مصابين بأضرار دماغية لا يمكن إصلاحها.

إن نتائج نقص اليود تتلخص في ٢٠٠ مليون مصاب بالتورم الدرقي وأكثر من ٣ ملايين إنسان متخلف عقلياً تضاف إليهم عمليات الإجهاض الكثيرة ونسبةٌ مرتفعةٌ في موت المواليد الجدد. إلى جانب هذه المشكلات الناتجة من نقص اليود الحاد، ثمة مشكلات تنتج من نقص خفيف تترجم نفسها بتخلّف عقلي معتدل، وبنتائج مدرسية سيئة، وفي سنوات الرشد ببلادة ذهنية وبإنتاجية متدنية.

هذه المشكلات الخَلقية تصيب عدداً كبيراً من القرويين، وتؤثر في المجتمع المحليّ لأنها تؤدي إلى تراجع المنطقة إقتصادياً وإلى دخول سكانها إلى حلقةٍ مفرغة من الفقر وسوء النمو.

وحدُهُ تأمين اليود للشعوب المهددة، وللنساء اللواتي بعمرٍ مناسب للحمل، وللأطفال الصغار، سواء من خلال الملح الميَوَّد أو الزيت الميوَّد، يؤدي إلى تراجع حالات التورم الدرقي ومنع حصول حالات جديدة من التخلف العقلي المعتدل.

منذ العام ١٩٢٣، ابتدأت التجارب على الملح الغني باليود في سويسرا فأتت النتائج حاسمةً. أما اليوم، فإن إغناء الملح باليود اجباريٌّ في بلدان أميركا الاتينية، لكن سَنّ القانون لا يكفل تطبيقه، إذ أن آلية معالجة الملح مكلفةٌ جداً بالنسبة إلى الدول الفقيرة.

اليوم، يستخدم الملح أو الزيت بحسب الأوضاع. في بوليفيا، وانتظاراً لتحويل كل الملح المستهلك إلى ملح باليود، تقوم فرقٌ متطوعةٌ بتأمين كبسولات الزيت الميوّدَ حتى إلى المناطق الأكثر تخلفاً. وهذا ما يحصل أيضا في النيبال.

مليارٌ من الناس تقريبًا سيفيدون من هذه الاحتياطات والتدابير البسيطة وغير المكلفة، أي ٣٠٠ مليون صيني، و٣٠٠ مليون آسيوي آخرين، و١٠٠ مليون أفريقي و٦٠ مليون أميركي لاتيني.

وممكنٌ أيضاً إضافة سكان المناطق الأوروبية الممتدّة حيث بيَّنت الدراسات استهانةً بأمر نقص اليود من الغذاء.

بعض المعطيات موجهةٌ إلى المدرّسين

١. التورَّم الدَرقي تضخم يظهر في قاعدة العنق عندما يكون الغذاء يفتقر لليود. هذا التورم ينتج من تضخم في حجم غدة تحتيّة، تمتطي الحنجرة تحت تفاحة آدم. إنها الغدة الدَّرقية.



الغدة عضو يفرز إفرازات

يجب التحذير من الوقوع في فخ الالتباس بين الغدة والعقدة. فالعقَدُ هي التي تنتفخ في جانبي العنق عند التهاب الحلق الحاد. يمكننا ان نشعر ببعضها تحت الجلد، عند ثنية الفخذ أو تحت الإبط، وهي تلعب دوراً في تصنيع الكريات البيضاء ووقف الجراثيم.

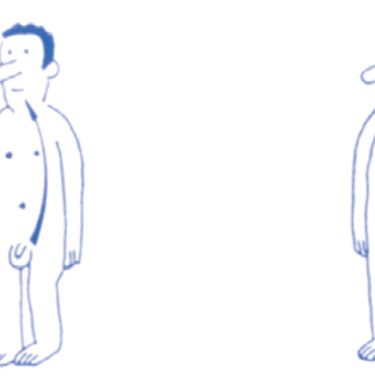
أما مهمّة الغدد فمختلفة: إنها الإفراز. غدد الفم تفرز اللعاب في الفم، بخلاف الغدة الدرقية التي لا تفرز في الجهاز الهضمي بل في الدم.

لماذا يتميّز الرجال بلحىً في ذقونهم؟

لفهم دور الغدة الدرقية فهماً جيداً، يمكن الإلتفات إلى غدد أخرى، منها ما هو ظاهرٌ فعلاً في الذكور، أي الخصيتان. فالخصيتان غدّتان لهما وظيفتان: الأولى، بالطبع، صناعة الحيوانات المنوية، والثانية، كما كل الغدد، إفراز الإفرازات. لماذا يرى الذكور، حال وصولهم سن البلوغ، الشعر وقد نما في ذقونهم، ويلاحظون صوتهم وقد بات خشنًا أو غليظًا؟ لأن هذا ما قررته الخصيتان فيهم. فالخصية هي المتحكمة الفعلية بنمو اللحية وتبدّل الصوت وغلاظته.

لكن كيف للخصية أن تفعل ذلك؟ وكيف لها إصدار الأوامر؟ فالمعروف ان الدماغ يتحكّم بالانقباض العضلي من طريق تيار كهربائي خفيف يعبر الأعصاب.

أما الخصيتان فعملهما مختلفٌ. إنهما تصدران الأوامر عبر إفراز مركب كيميائي في الدورة الدموية. يلعب هذا المركب دور الرسول: عندما يصل إلى العضو المستهدف فهو، يسبّب التفاعلات المطلوبة. من غير هذا المركّب الكيميائي المدعو **"هرمون"**، لا تحصل هذه التفاعلات، فيبقى الولد حينها دون شعر في ذقنه ولا يغلظ صوته.



الغدة الدرقية أيضا تنتج الهرمون: الهرمون الدرقي

هذه الغدة تشبه المعمل الكيميائي الصغير، تنتج هرموناً وتخزنه في بداية الأمر. وعند الحاجة إليه تفرزه في الدم لينقله هذا إلى العضو الهدف أي الى: الدماغ أو الهيكل العظمي، أو... هذا الهرمون هو الذي يتحكّم بنمو دماغ الطفل وهيكله العظمي. وفي غياب ما يكفي من هذا الهرمون في الدم، يبقى الطفل متخلفاً عقلياً وقصير القامة.

الهرمون الدرقي مهمٌ جداً في النمو الجسماني والعقلي في الأطفال.

ما هو دور اليود في كل هذا؟

كما المعادن الأخرى (الحديد والكالسيوم...)، فاليود موجودٌ في الأرض، وتمتصّه النباتات. وعندما نأكُلُ هذه النباتات، ينتقل اليود إلى دمنا.

إن كان الحديدُ يدخل ضمن تركيبة الهيموغلوبين الدموي، فاليود يدخل ضمن تركيبة الهرمون الدرقي، بل هو

ويتوقف إفرازه. وبالتالي يتعذر

إرساله.

اليود

الهرمون الدرقي

الغدة الدرقية

لماذا تتضخم الغدة الدرقية عندما ينقص اليود من الغذاء؟

عند غياب الكمية الكافية من اليود، تعجز الغدة الدرقية عن إنتاج ما يكفي من الهرمونات. ونتيجةً لذلك، تضاعف قدرتها الإنتاجية بغية إفراز الكميات الطبيعية من الهرمون الدرقي. ولهذا، عليها أن "تكبر" أي أن تزيد من حجمها... فتضخم الغدة الدرقية إذاً ظاهرة تعبّر عن تكيف الغدة، أي أنها تسعى إلى التكيّف مع نقص الانتاج. لسوء الحظ، لا يسدّ هذا التضخم في الحجم النقص الحاصل في "المادة الأولية"، أي اليود.

سؤال - جواب

- لون اليود، كلون الصبغة التي تحمل اسمه، بُنّي مثل الطحالب البحرية التي منها استُخلص هذا اليود في القرن التاسع عشر. لكن لفظة اليود الإغريقية تدل على اللون البنفسجي لا البني. فكيف ذلك؟

- يجيب السيد غايْ - لوُسّاك أحد مكتشفيه : احملوا ملعقةً فيها صبغة اليود فوق النار. يشتعل كحول الصبغة ويحترق. إذا استمر التسخين، ترون البخار البنفسجي يتصاعد!

التحليل العلمي للحكاية

١) "...بأعالي جبال الشمال. كانت الطرقات مبللة..." (ص٤)

إن المناطق الجبلية العالية، وتحديداً جبال الأنديز في أميركا الجنوبية والهيمالايا في وسط آسيا، هي الأكثر إصابة بحالات نقص اليود. فعلى امتداد السنوات والعصور، أدّت الأمطار الغزيرة وعوامل التعرية، كما ذوبان الثلج الذي يكللها، إلى غسل الطبقة السطحية من التربة. وهكذا، تسرب اليود الذي كان هناك إلى البحار والمحيطات.

في البلدان ذات الارتفاع المنخفض، كبلدان وسط القارة الأفريقية، فقدت التربة يودَها بسبب الأمطار الاستوائية، وبسبب عجز السحب المحمّلة بيود المحيط عن الوصول إليها. ولهذا، النباتات هناك تفتقر لليود، وبالتالي يَفتقر إليه غذاء الناس.

٢) "...أعناقهن متورمة بفعل تورّم الغدة الدرقية..." (ص٦)

إن تضخّم الغدة الدرقية هو العَرَض الأكثر شيوعاً بين أعراض نقص اليود. هذا التضخّم يظهر بعد سن العاشرة ويكون أكثر حدّةً في الفتيات اليافعات. يتطور مع مرور الأيام ويتضاعف مع الحمل. وهذا ما يُفَسِّرُ تضخم الغدة الحاد في النساء المسنّات.

٣) "كان هؤلاء أقزاماً انتصبوا أمامي ...متأخرين عقلياً لسوء حظهم." (ص٧)

ان النتائج القصوى للنقص الحاد في اليود أثناء الحمل وخلال أول شهور الحياة هي التخلف العقلي من طريق التراجع التدريجي في القدرات العقلية، وتوقف نمو الجسم، ما يؤدي إلى أن يصبح المريض قزماً. تختلف نسبة الإصابة "بالتخلف العقلي الدائم" بين منطقة وأخرى. فارتفاع معدلات النقص في اليود مرادف لانتشار التخلف العقلي.

٤) "...صعوبات الأطفال في إتباع الشرح ...البالغون.. بدوا لي أغبياء قد سلموا القيادة ..." (ص٨)

تظهر هذه الصعوبات العقلية والتخلفات حتى في الأطفال الذين يظهرون مظهرًا طبيعيًا. فيعاني البالغون المصابون بنقص اليود من الإجهاد والتعب السريع. وهذه المشكلات الشخصية تشكل عقبة كبرى أمام مسيرة التقدم الاجتماعي الاقتصادي في المجتمعات المحلية.

٥) "...منعهم من التجارة مع القرى المجاورة." (ص١٠)

التضخم الدرقي الحاد غير موجود إلا في الشعوب التي يقتصر استهلاكها على ما تنتجه حقولها الخاصة. ففي منطقة ما، قد تفتقر تربة قرية إلى اليود بينما تكون تربة قرية أخرى غنية به. إن التبادل التجاري الغذائي بين القريتين يمكن أن يزيل حالات التورم الدرقي تدريجياً. وهذا ما هو حاصلٌ في المدن.

٦) "...كما منعهم من المشاركة في قافلة الملح..." (ص١١)

في القرن الماضي، كان سكان قرى جبال الأنديز يستقدمون ملح الطعام من مكان بعيد. فإليه يعيدون الفضل في منع حصول التورّم الدرقي. قام كيميائي مهتمّ بتحليل هذا الملح فوجده غنياً جداً باليود. وهو كان أوّل من فكر بإضافة اليود إلى ملح الطعام.

تختلف كمية اليود في الملح بحسب أصول هذا الملح وموارده. فقد لا يكون الملح غنياً باليود حتى لو استخرج من ماء البحر. ومن هنا أهمية معالجة الملح باليود.

٧) "وبعد ذلك أخذن يفقدن أطفالهن فور ولادتهم." (ص١١)

نقص اليود مسؤول عن حصول الإجهاض وعن ارتفاع نسبة الوفاة في المواليد الجدد.

٨) "فالمشكلات التي شغلتني..." (ص١٢)

من المفيد النظرُ إلى صورة جبل الجليد الذي يطوف في مياه المحيط المتجمد (والذي لا نرى منه سوى رأسه فيما يختفي جزأه الأكبر والأخطر تحت سطح الماء)، وذلك حتى نفهم أن التضخم الدرقي ليس سوى العرض الظاهر من أعراض نقص اليود. انه العَرَض الظاهر الذي يجب ألاّ يُنسينا المشكلات الأخرى المعروفة بدرجة أقل.



٩) "...مادة كيميائية من الغذاء، تكون في العادة موجودةً بكميات قليلة. هي اليود." (ص١٢)

البحار والمحيطات هي خزانات اليود، ولهذا يتركز هذا اليود في ثمار البحر من أسماك وحيوانات قشرية وأصداف. أما مصادر اليود الأخرى فهي البيض والحليب واللحم والحبوب. يختلف محتوى هذه الأنواع الغذائية من اليود بين منطقة وأخرى. أما مياه الشرب فليست غنية باليود الغذائي.

١٠) "حين يغيب اليود تسوء الحال" (ص١٢)

اليودُ في الجسم الإنساني قليلٌ جداً، أي ما بين ١٥ و٢٠ ميليغرام. وهذا وزن حبة الأرزّ! في حياتنا كلها، لا نستهلك أكثر من مقدار ملعقة صغيرة من اليود. لكن فاعليته غير مرتبطة بوزنه. وبسبب الحاجة الضرورية إليه في عملية إنتاج الهرمون الدرقي، فإن دوره حيويّ وأساسي في نمو وتطور معظم الأعضاء، وخصوصاً الدماغ. إن نقصاً في الهرمون الدرقي يبدأ في أول الحمل وينتهي في ثالث أعوام الطفل يتسبّب بأضرار دماغية لا يمكن اصلاحها.

١١) "...الملح المُيوَّد المستخدم في الطهي." (ص١٥)

في البلدان الصناعية، تّم اعتماد إدخال اليود على ملح الطعام وهي وسيلة فاعلةٌ جداً، وذلك منذ زمن بعيد. أما في البلدان النامية، فالوضع مختلف، حيث ينبغي أن تؤخذ الحقائق التالية بعين الاعتبار:

- استهلاك الملح المصنَّع قليلٌ،
- في البلدان الاستوائية، يطير اليود المضاف إلى الملح الخام بسبب خفته وسوء تخزين هذا الملح،
- ان كلفة نقل اليود إلى البلدان المنكوبة كبيرةٌ.

١٢) "...الزيت الميوَّد وله مفعول الملح نفسه. إلا أن قطرةً كبيرةً من هذا الزيت في كبسولة تؤمن، لكل فردٍ، مخزوناً من اليود كافياً لسنةٍ كاملةٍ." (ص١٥)

في الملح الميوّد، يكون اليود قليل الكثافة، عكسه في كبسولات الزيت حيث يكون مركزاً. فائدة تقديم الزيت الميوّد تكمن أساساً (ص٣١) في "مفعول طويل الأمد". فاليود يُخزَّنُ على مدى شهورٍ عديدةً في الغدة الدرقية والنسيج الدهني، الأمر الذي يسمح بتغطيةٍ كافيةٍ بمادة اليود لعام كاملٍ على أقل تقدير. وهذا كله من كبسولةٍ واحدةٍ في السنة.

هذه الوسيلة بسيطة وغير مكلفة، كما أن الناس يقبلونها لمفعولها الظاهر في تخفيف التورم الدرقي والناجح في منع حصول "الغباوة الدائمة". ميزتها سرعة فاعليتها في البلدان حيث معالجة الملح باليود غير ممكنة، كما أنها غير خطرة.

إن تناول هذا الزيت الميوّد من طريق الفم أفضل من تناوله بالحقن، إذ هي لا تعرّض الناس للإصابة بالأمراض المعدية كالتهاب الكبد الجرثومي أو الأيدز (السيدا).

ولهذا، نجد الكبسولات مفضّلةٌ على العلاج بالحقن الذي كان سائداً من قبل.

١٣) "...لمرضٍ ما سمعتُ به من قبل: إنه الكساح" (ص١٧)

يثير مونغو هنا الضجة حول مرضٍ لا علاقة بينه وبين المشكلات المتصلة بنقص اليود. بحسب الاصطلاح الطبي، الكساح مرضٌ يسببه نقص في الفيتامين (د)، الفيتامين الذي يتناقص بفعل عدم التعرّض لأشعة الشّمس.

١٤) "...حيوية الأجيال الشابة." (ص١٧)

بعد سنوات عديدة من علاج الأطفال والنساء في عمر الحمل، ينخفض عدد حالات التخلف الشديد، ما يبرهن على فاعلية الوقاية من النقص الحاد. فمفاعيل هذه الوقاية على المشكلات الخفيفة ظاهرةٌ جداً: فثمة دراسة جرت في بوليفيا أظهرت أن اختبارات القدرة الذهنية التي خضع لها أطفال المدارس قد تحسنّت بعد شهور من العلاج بكبسولة واحدةٍ من الزيت الميوَّد.

١٥) "...المنيهوت المرّ الذي يزيد مشكلات نقص اليود سوءاً. لقد استبدلوه بالمنيهوت الحلو." (ص١٨و١٩).

لا تقتصر الإصابة بتورم الغدة الدرقية على الإنسان، فالأرانب التي تتغذى بالملفوف مصابة به أيضاً .. هذا ما يجذب انتباه الباحثين إلى هذا الملفوف المتواضع وإلى نباتات أخرى من نفس الفصيلة، كما نباتات أخرى مزروعة ومستهلكة في مناطق تفشي التورم الدرقي. من هنا استنتج هؤلاء الباحثون أن الذنب ليس ذنب الملفوف وحده بل هو ذنب المنيهوت أيضاً الذي يؤدي إلى ظهور المشكلات الناجمة من نقص اليود في الجسم.

ونبتة المنيهوت هذه نبتةٌ صلبةُ العودِ، سهلةُ الزراعةِ، يستهلكها أكثر من ٥٠٠ مليون إنسان. ففي بعض المناطق الأفريقية، تشكل بُصيلاتها وأوراقها الغذاء الأساسي للشعب. وهذه النبتة المفيدة، برغم افتقارها للبروتينات، تحتاج للمعالجة والتحضير المعقّدين قبل استهلاكها بغية إفراغها مما فيها من سموم.

لكن هذه التقنية المعروفة ليست كاملةً: فيبقى دائماً القليل من السم الذي يُضرُّ بالغدة الدرقية. فتعجز هذه الغدة عن تحصيل كفايتها من اليود، وبالتالي يتراجع إفراز الهرمون الدرقي.

تزداد المشكلات الناجمة من هذا الأمر سوءً باستهلاك المنيهوت، في البلد الذي تفتقر بيئته لليود. أما النوع الحلو من هذا النبات فيسهل إفراغها من سمومها أكثر مما يسهل ذلك في النوع المرّ. ولهذا يفضل المنيهوت الحلو.

حكاية أفريقية تصلح للمسرح أو لمسرح الدمى

نَبَانُو والسَّمكة

نبانو مصابةٌ بالتورم الدرقي كما الكثيرات من نساء قريتها، لكن هذا لم يمنعها من الزواج والعيش الهانئ. وذات يوم، كانت تغسل المنيهوت على ضفة النهر حين انهمرت دموعها فجأةً، لتصنع الدوائر، الواحدة تلو الأخرى، في ماء النهر. اقتربت منها سمكةٌ وقالت: "لماذا تبكين؟ هل بسبب هذا التورم الدرقي الذي يتدلى من عنقك كما البرتقالة؟"

أجابت نبانو: "كلا، أبكي آخر أولادي الذي سيموت، وأبكي كبيرهم الأصمّ الأبكم." قالت السمكة: "اسمعيني يا نبانو. تورمك الدرقي هو السبب في كل متاعبكِ وبلاياكِ. هو سبب موت وليدك الصغير وإعاقة كبير أولادك. أتعرفين إننا الأسماك في هذه الناحية من النهر كان لنا تورمات في الأعناق، وذلك قبل زمن ليس بطويل؟"

"وماذا فعلتم؟" سألت نبانو.

أجابت السمكة: " أخبرك غداً إن أتيت لي بُكسْكُس الذرة."

في اليوم التالي، وصلت الشابة وعلى رأسها طبقٌ كبيرٌ فيه ما طلبت السمكة. وشرعت تناديها: " يا سمكة، يا سمكة أتيت لك بالطعام". سمعت السمكة النداء فأخرجت رأسها من الماء لتأكل وتقول: "أخبرتك بالأمس بأننا ابتلينا بتورم في أعناقنا، ضايقنا كثيراً أثناء تنقلنا في الماء. فرفعنا الشكوى لسيّد المياه، لروح النهر فأسدى إلينا النصيحة التالية: " انْزلن مع النهر حتى يصب في المحيط، إلى حيث الماء المالح الذي تغيب فيه الشمس. اشْربن من هناك. فهذا الماء المالح الغني باليود هو دواءكم." امتثلنا لإرادته ونصحه وشُفينا من مرضنا، وعدنا إلى هنا من غير مرض أو ورم. وفي كل عام ننزل إلى المحيط المالح. فلمَ لا تفعلين مثلنا؟" بكت نبانو وقالت: "البحر على بعد مسير أيامٍ وليالٍ."

"لا أستطيع نقلك على ظهري. فلمَ لا تسألون بقّال القرية أن يزودكم بالملح البحري الميوّد. فهذا الملح يحتوي على اليود الضروري للصحة."

اتبعت نبانو نصيحة السمكة، فشفيت غدتها الدرقية ورزقها الله بأطفال كثرٍ معافين.

×مقتبسة من حكاية بعنوان "دليل الصحة في القرية" بقلم ف. سيلونقيل.